VISIT…

LANZAROTE
Caliente.COM

Министерство образования
Российской Федерации

Московский энергетический институт
(технический университет)

В.В. ВОЛОСТНЫХ, А.В. ИШКОВ

СПОРТ XXI века:

БОЕВОЕ САМБО

Основные аспекты подготовки универсала-единоборца в условиях вуза

Учебное пособие по курсу «Физическое воспитание» для студентов всех специальностей

Москва Издательство МЭИ 2002

Содержание

Введение..3
Содержание поединков...4
Основные понятия и определения (Тезаурус)...6
Зависимость эффективности удара и броска от его направления по осям тела спортсмена...12
Пути снижения силы удара тела спортсмена при падении после броска............13
Приемы самостраховки и страховки..14
Захваты..24
Качества необходимые для карьерного роста в боевом самбо.............................36
Тактика действий.. 37
Особенности технико-тактических действий в боевом самбо........................ 37
Психологическая подготовленность в боевом самбо...38
Обучение и тренировка...39
Основная и вспомогательная техника...45
Положение туловища, рук и стоп.. 47
Передвижения...50
Ударные действия в боевом самбо...54
Части тела, которыми наносятся удары...55
Виды ударов в боевом самбо...56
Защита от ударных движений...59
Основные броски в боевом самбо..59
Болевые приемы..61
Удушающие приемы..63
Заключение...63
Контрольные вопросы 64
Библиографичекий список..66

Введение

«Боевое самбо» - российская система самозащиты и нападения без оружия, длительное время с грифом «для служебного пользования» применялась в качестве армейского и милицейского рукопашного боя, в 1997 г. превращена в спорт. Сегодня боевое самбо существует в трех основных формах: как спорт, как самооборона, как средство физической подготовки для армейских и милицейских структур. Чемпионаты мира проводятся с 1995 г. На апрель 2002 г. - это самый молодой, новый, универсальный вид спортивных единоборств. Обычно спортивные единоборства различаются по движениям, приносящим чистую победу на бросковые и ударные или по месту проведения поединка -ковровые и ринговые.

Классификация спортивных единоборств по движениям, приносящим чистую победу или судейские оценки, представлена на рис. 1.



Рис. 1. Классификация спортивных единоборств

По месту проведения поединка «Боевое самбо» относится к ковровым единоборствам, а по движениям к универсальным, так как чистую победу в «Боевом самбо» можно одержать только владея в совершенстве ударной и бросковой техникой, удержаниями, болевыми и удушающими приемами. Этим видом спорта с удовольствием занимаются не только мужчины, но и женщины, и дети. Вид спорта очень молод не потому что недавно федерация Боевого самбо России зарегистрирована в Министерстве юстиции РФ (свидетельство № 4110 от 17.01.2002 г.), а потому что даже чемпионы мира в этом виде российские спортсмены пока остаются спортсменами любителями. Универсальность вида подтверждается успешным выступлением ведущих спортсменов в открытых чемпионатах сопутствующих видов спорта таких как: джиу-джитсу, дзюдо, самбо, вольная борьба, рукопашный бой, бои без правил, муай-тай, карате, ушу-саньда.

Под термином "универсал" мы подразумеваем не того, кто занимается универсальными видами единоборств - «Боевым самбо» или джиу-джитсу. Так имеет право называть себя спортсмен в совершенстве

владеющий всем арсеналом приемов, приносящих чистую победу, подтверждающий свое умение успешными выступлениями в мастерских турнирах.

Есть несколько путей создания новых видов единоборств. Наиболее распространенными являются:
-собирательный;
-подражательный;
-теоретический;
- или их определенные сочетания.

Рассмотрим подробнее наиболее близкий нам «собирательный путь». Это путь, который посредством собирания, тщательного отбора (по определенным критериям) переработки и систематизации позволил сформировать единоборства с четко выраженными принципами, подходами, техническим арсеналом и характером движений. Таким образом, были созданы такие виды единоборств как джиу-джитсу, дзюдо, самбо, карате и многие боевые системы Востока и Запада, а также большинство армейских, полицейских систем рукопашного боя, построенных на базе нескольких традиционных видов единоборств. «Боевое самбо» сформировало большую часть своего технического арсенала в тесном общении с этими прекрасными видами спорта не считая их технические приемы догмой, а делая основной упор на подготовку достойных исполнителей. В «Боевом самбо» наряду с приемами борьбы, разрешены болевые, удушающие приемы, удары конечностями, активно применяются удары головой, локтями и коленями.

Содержание поединков

В поединках по «Боевому самбо» разрешается проводить удары, броски, болевые и удушающие приёмы в стойке и лежа, удержания.

Соревнования по «Боевому самбо», в зависимости от степени подготовленности участников, делятся на три уровня, что способствует более тщательной подготовке спортсменов-универсалов.

К соревнованиям первого уровня допускаются спортсмены в возрасте от 15 до 17 лет. В поединках разрешается применять весь технический арсенал спортивных единоборств. Оценки за технические действия суммируются, победитель в поединке определяется по сумме оцененных технико-тактических действий (ТТД).

Правила соревнований второго уровня, к участию в которых допускаются спортсмены старше 16 лет, имеющие опыт боев и квалификацию выше 3-го разряда, позволяют применять в поединке весь арсенал техники в "своем" виде единоборств с использованием бросков, приемов борьбы лежа, болевых в стойке и партере, удушающих в стойке и партере, а также ударной техники. При этом, для избежаний травм, спортсменам разрешается, а в некоторых случаях рекомендуется применять установленное правилами защитное снаряжение. Удары оцениваются только в том случае, если они привели к нокауту или нокдауну или изменили положение тела в пространстве и привели к падению

соперника. При этом оценка фиксированного **конечного положения при падении** такая же, как и за бросок. Победитель в схватке определяется **по** сумме **оценок** за ТТД.

Третий уровень соревнований наиболее жесткий. Победа может быть только чистой или явной. Чистую победу можно одержать: болевым приемом, удушающим приемом, нокаутирующим ударом, техническим нокаутом.

Положение спортсменов

Стоя - положение, при котором спортсмен касается ковра только ступнями ног (стоит на ногах).

Лёжа - положение, при котором спортсмен касается ковра какой-либо частью тела, кроме ступней ног.

Смешанное - один стоит, другой лежит.

Поединок стоя - оба спортсмена находятся в положении стоя.

Поединок лёжа - один или оба спортсмена находятся в положении лёжа.

Ударом называется подготовленное кратковременное воздействие **в** результате поступательно-возвратного движения по стандартной траектории ударной поверхности конечности атакующего или контратакующего спортсмена на открытую часть тела соперника.

Разрешается наносить удары с любой траекторией следующими частями тела: локтем, предплечьем, плечом, открытой ладонью, ребром ладони, всеми сторонами кулака, коленом, голенью, всеми сторонами ступни, а также головой и тазом. Удары оцениваются в том случае, если они привели к нокауту или техническому нокауту, тогда присуждается чистая победа. Спортсмен считается в положении нокаута, если от удара находится в таком состоянии, что, по мнению арбитра, рефери и руководителя ковра, не может продолжать поединок. Если удар привел к падению соперника, то оценка такая же, как и за бросок в борьбе самбо.

Бросками называются приемы, посредством которых соперника из стойки переводят в партер путем отрыва от ковра, полета и падения на любую часть тела, кроме ступней. Два чистых броска оцениваются как чистая победа на соревнованиях второго уровня.

Удержанием называется прием, посредством которого спортсмен прижимает соперника спиной к ковру и без применения болевых приемов удерживает его в таком положении. Удержания оцениваются как в борьбе самбо на соревнованиях по правилам первого и второго уровней.

Болевым приемом считается воздействие на сустав конечностей соперника (перегибание (рычаг), вращение в суставе (узел), ущемление сухожилий или мышц) в результате которого он признает себя побежденным. Болевые приемы проводятся в стойке и в партере и за них присуждают чистую победу.

Удушающий прием есть действие на область шеи соперника с целью вызвать состояние удушья, чтобы лишить его возможности сопротивляться.

Удушающий прием разрешается проводить в стойке и партере и за них присуждают чистую победу.

Основные понятия и определения (Тезаурус)

Использование единого понятийного аппарата важно для науки и практики, способствует более четкому общению различных специалистов и оказывает положительное влияние на результаты работ. В целях упорядочения терминологии и адекватного понимания содержания приведем основные понятия и определения, раскрывающие некоторые аспекты данной проблемы.

Для облегчения восприятия при описании техники «Боевого самбо» мы будем пользоваться следующими терминами и формулировками.

Атака - быстрое наступательное действие цель которого провести иммобилизацию соперника. Атака включает в себя следующие элементы: подготовку, первый атакующий удар, развитие атаки путем проведения захвата, броска, удержания, болевого или удушающего приема. Эффективной является атака, в которой все элементы как бы сливаются в одно целостное действие. Главная задача в подготовке атаки с помощью подготовительных и ложных действий раскрыть защиту соперника. Атакующими ударами могут быть прямые, боковые и удары снизу. Атака является главным тактическим действием спортсмена.

Арсенал защит — освоенный двигательный навык разнотипных защит (подставок, накладок, отбивов, отходов, уклонов и др.), а также их различных сочетаний, которые спортсмен применяет в спарринге.

Арсенал ударов - количество освоенных двигательных навыков разнотипных ударов (прямых, боковых, ударов снизу), а также их различных сочетаний, которые спортсмен применяет в спарринге.

Атакуемый — партнер, соперник.

Атакующий - спортсмен, проводящий прием.

«Боевое самбо» - созданный в России вид спорта с реальной иммобилизацией соперника. Подготовка спортсмена проходит по расширенной универсальной программе спортивных единоборств, предусматривающей умение безо всяких ограничений бить и бросать соперника, а также владение болевыми и удушающими приемами в стойке и лежа.

Боевой стойкой перед выполнением группы сходных ТТД называется -исходное регламентированное положение туловища, головы, кистей и стоп.

Бой вольный - поединок, проводимый без ограничения применяемых спортсменом технико-тактических средств.

Бой на ближней дистанции - поединок на дистанции, допускающей непосредственное соприкосновение туловища соперников.

Бой на дальней дистанции - поединок спортсменов, позволяющий проводить активные действия только с помощью сближения. Дальняя дистанция определяется расстоянием, с которого спортсмен может достать соперника ударом с шагом вперед.

Бой на средней дистанции - поединок спортсменов, в котором ударные и защитные действия выполняются без сближения с соперником. Средняя дистанция определяется расстоянием до соперника, при котором можно не делая шага вперед наносить длинные удары, одиночные, двойные или серии.

Болевым приемом считается воздействия на сустав конечностей соперника (перегибание (рычаг), вращение в суставе (узел), ущемление сухожилий или мышц) в результате которого он признает себя побежденным.

Бросками называются приемы, посредством которых после захвата соперника из стойки переводят в партер путем отрыва от ковра, полета и падения на любую часть тела, кроме ступней.

Броски ногами - такие броски, при которых ноги спортсмена действуют против ног или туловища соперника и играют решающую роль. В некоторых бросках действиям ногой предшествует захват ноги соперника рукой.

Броски руками, состоят из различных изменений положения тела соперника главным образом движением рук. При этих бросках туловище соперника не переваливается через туловище спортсмена и ноги не касаются ног соперника.

Броски туловищем - это такие броски, при которых спортсмен перекатывает соперника через туловище или часть его (через тазовый пояс, плечевой пояс, через всю спину или через грудь).

Вспомогательными приемами называются приемы, которые служат для подготовки соперника к проведению на нем бросков, болевых, удушающих приемов и нокаутирующих ударов. К ним относятся броски, удержания, заваливания, сбрасывания, переворачивания на спину, прорывы оборонительных захватов. А также все удары не приводящие к нокдаунам или нокаутам.

Диапазон приемов — комплекс атакующих и защитных навыков спортсмена, которые он применяет в поединке. Диапазон приемов спортсмена является одним из основных показателей его мастерства. Чем больше спортсмен освоил двигательных навыков на дальней, средней и ближней дистанции, тем более он универсален в поединках.

Диапазон тактический - объем тактических средств, с помощью которых спортсмен решает поставленные тактические задачи. Чем разнообразнее диапазон освоенных спортсменом тактических приемов, тем эффективнее он может решать тактические задачи в поединке со своими соперниками, имеющими различные индивидуально-типовые особенности и манеру ведения поединка.

Дистанция - расстояние между спортсменами при ведении поединка. Различают: ближнюю, когда спортсмены соприкасаются друг с другом; среднюю, на расстоянии вытянутой руки; дальнюю, когда спортсмены могут сблизиться для нанесения удара, сделав один или несколько шагов.

Заваливаниями называются способы переведения соперника из положения стоя на коленях и сидя в положение лежа на спине.

Захваты - подготовительные движения руками, предшествующие выполнению последующих приемов. Захваты делятся на основные и ответные.

Спортсмен, сумевший выиграть борьбу за захват, проводит основной захват. Проигравший приспосабливает свой захват к условиям, предоставленным его соперником - это и будет ответный захват.

Зацепами называются такие броски, при которых спортсмен ногой как бы захватывает одну из ног соперника, а затем бросает его.

Защитами против бросков называются действия, предупреждающие нападение соперника бросками или подрывающие проведение этих бросков.

Комбинацией из бросков называется последовательное выполнение двух (или трех) бросков. Основным считается бросок, заканчивающий комбинацию, первый прием считается подготовительным.

Накрываниями называются защитные действия спортсмена, благодаря которым он не только срывает проведение соперником броска с падением, но и остается сверху его.

Направления (вперед, назад, в сторону) приводятся по отношению к атакуемому спортсмену.

Направления приложения усилий (от себя, на себя, вправо, влево, за себя) приводятся по отношению к атакующему спортсмену.

Оборонительные захваты. Некоторыми захватами можно помешать сопернику провести нападение тем или другим броском. Такие захваты по их роли называются оборонительными.

Одноименный- термин по отношению к рукаву, отвороту и т.д. означает, что правая рука захватывает куртку соперника с правой стороны, либо правая рука осуществляет захват правой ноги соперника. Соответственно, левая рука захватывает куртку соперника с левой стороны, либо левая рука осуществляет захват левой ноги соперника.

Основными приемами в «Боевом самбо» являются захваты, броски, болевые и удушающие приемы в стойке и партере, а также нокаутирующие удары и технические нокауты, приносящие чистую победу.

Переворачиваниями называются приемы, посредством которых соперника из положения на четвереньках или лежащего спиной вверх переворачивают в положение лежа спиной вниз.

Передвижение - изменение положения звеньев тела используемое для маневрирования, для подготовки к выполнению атакующих, контратакующих и защитных действий.

Перекатами называются такие уходы из удержаний, которые непосредственно переходят к удержанию соперника.

Подбивами называются броски, при которых ноги соперника подбиваются голенью или бедром спортсмена.

Подножками называются такие броски, при которых нога спортсмена в виде барьера подставляется сзади, спереди, сбоку одной или обеих ног соперника и он переваливается через нее. В момент проведения подножки обе ноги спортсмена касаются ковра.

Подсадами называются броски, при которых спортсмен ногой подсаживает ноги или туловище соперника для придания его телу вращательного движения.

Подсечками называются такие броски, при которых основным действием, вызывающим падение соперника, является подбивание плюсневой частью стопы.

Поединок в стойке состоит из передвижений, ударов (руками, ногами, головой), бросков ногами, руками, туловищем, болевых и удушающих приемов, освобождении от захватов и обхватов, защит от болевых и удушающих приемов в стойке, тактики применения приемов.

Поединок лежа - спарринг в котором спортсмены касаются ковра чем-либо, кроме ступней. Он состоит из передвижений, заваливаний, сбрасываний, переворачиваний на спину, прорывов оборонительных захватов, удержаний, болевых и удушающих приемов и ударов (коленом, локтем, открытой ладонью, нижней частью кулака, ребром ладони), тактики применения приемов.

Поединок стоя - оба спортсмена находятся в положении стоя.

Реакция спортсмена - его ответное действие на действие соперника в соревнованиях или тренировке.

Сбрасываниями называются броски, проводимые спортсменом, находящимся под соперником.

Серией ударов называются несколько быстро следующих друг за другом (слитных) однотипных или разных ударов в атаке или контратаке.

Системный подход, направление методологии научного познания, в основе которого лежит рассмотрение объектов как систем, ориентирует исследователя на раскрытие целостности объекта, на выявление многообразных типов связей в нем и сведение их в единую теоретическую картину.

Стиль - эксклюзивная совокупность технико-тактических признаков, образовавшихся в результате обучения спортсменов.

Страховка и самостраховка при борьбе лежа заключаются в напряжении мышц той конечности, которая захвачена соперником на болевой прием. Такое сопротивление как бы уравновешивает силу соперника, затрачиваемую им для проведения приема. Поэтому категорически запрещается неожиданно расслаблять захваченную соперником конечность (запрет относится к атакующему и защищающемуся в учебно-тренировочном поединке).

Тактика в «Боевом самбо» — раздел теории и практики в котором изучаются формы, виды, способы и средства поединка с различными соперниками.

Тактическое мастерство - умение спортсмена рационально и эффективно применять основные и вспомогательные приемы во всех возможных ситуациях поединка. Проявляется в способности нейтрализовать сильные стороны в подготовке соперника и использовать его слабые стороны. Умение успешно применять индивидуальную манеру спарринга.

Тактическое мышление - способность спортсмена быстро и правильно оценить намерения и возможности соперника, выбрать наиболее рациональный вариант действий и средств для их реализации.

Ударом называется подготовленное кратковременное воздействие в результате поступательно-возвратного движения по стандартной траектории

ударной поверхности конечности атакующего или контратакующего спортсмена на открытую часть тела соперника.

Удар акцентированный - основной удар в серии, выделяющийся по силе, резкости и точности, приводящий к досрочной победе.

Удар встречный - опережающий атаку соперника.

Удар двойной - два быстро следующих один за другим однотипных удара (прямые, сбоку, снизу, сверху) или два разнотипных удара (в голову и туловище), нанесенных одной и той же конечностью.

Удар длинный — нанесенный выпрямленной конечностью с дальней дистанции.

Удар короткий - нанесенный согнутой конечностью с ближней дистанции.

Удар ложный - отвлекающий внимание соперника удар, наносимый в ложном направлении с целью заставить его открыть ту часть тела, в которую намечен акцентированный удар.

Удар нокаутирующий — акцентированный, правильно нанесенный удар, вызвавший у соперника состояние, в котором он лишен возможности продолжать бой.

Удар повторный - наносимый в одну и ту же цель два или несколько раз подряд.

Удар прямой - подготовленное кратковременное воздействие в поступательно-возвратном движении с прямолинейной траекторией на пред контактном участке ударной поверхности конечности атакующего спортсмена на открытую часть тела соперника.

Удар сбоку - подготовленное кратковременное воздействие в поступательно-возвратном движении с криволинейной траекторией ударной поверхности конечности атакующего спортсмена на не защищенную часть тела соперника.

Удары снизу и сверху. Если удар атакующей конечности производится снизу вверх, то это удар снизу, если сверху вниз, то это удар сверху.

Удары чаще всего не бывают только прямыми снизу, сверху, сбоку. В каждом ударе есть составляющие присущие другим ударам. В этом случае удар нужно отнести к тому удару, чья составляющая усилий воздействия больше всего.

Удержанием называется прием, посредством которого спортсмен прижимает соперника спиной к ковру и без применения болевых приемов удерживает его в таком положении.

Удушающий прием есть действие на область шеи соперника с целью вызвать состояние удушья, чтобы лишить его возможности сопротивляться.

Физиологические характеристики боевого самбо. Боевое самбо относится к ациклическим видам спорта. Движения в нем совершаются с переменной интенсивностью и носят скоростно-силовой характер. Мощность работы во время спарринга - субмаксимальная. Все действия спортсмена, применение ударов или бросков, их интенсивность определяются поведением соперника и складывающейся обстановкой. Наиболее характерной

особенностью деятельности в боевом самбо является то, что в связи с опасностью получения сильного удара или попадания на болевой или удушающий прием все физические нагрузки выполняются на фоне повышенных эмоциональных возбуждений.



Рис.2. Система координат

В боевом самбо поединок проводится с соперником, который располагается напротив спортсмена, все двигательные действия рассматриваются относительно соперника (рис.2). Поэтому технико-тактические действия (ТТД) надо планировать и отрабатывать против соперника, находящегося впереди, проводя свои атаки под разными углами и по разным уровням. Для описания поворота частей тела применялись следующие термины: для левой части тела **внутрь** означает поворот направо, **наружу** - поворот налево. Соответственно для правой части тела **внутрь** - это поворот налево, а **наружу** — это поворот направо. При описании различных движений и положений (стоек, атакующих и защитных действий и др.) мы указываем какой ногой - ногой ближней к сопернику (ближней ногой) ногой дальней от соперника (дальней ногой), каким коленом-коленом ближним к сопернику (ближним коленом), коленом дальним от соперника (дальним коленом), или рукой - ближней к сопернику (ближней рукой), рукой дальней от соперника (дальней рукой), каким локтем - ближним к сопернику локтем (ближним локтем), дальним от соперника локтем (дальним локтем). При этом имеется в виду, что подобные действия можно выполнить другой ногой, рукой и в другую сторону. При описании различных приёмов использовались понятия об осях тела спортсмена и плоскостях, в которых выполняются различные движения. Рассматриваются следующие плоскости, условно проводимые через человеческое тело (рис.3): две вертикальных и одна горизонтальная. Соответственно рассматриваются и три оси, проходящие через тело спортсмена: продольная, сагиттальная и фронтальная. Их расположение показано на рис.3

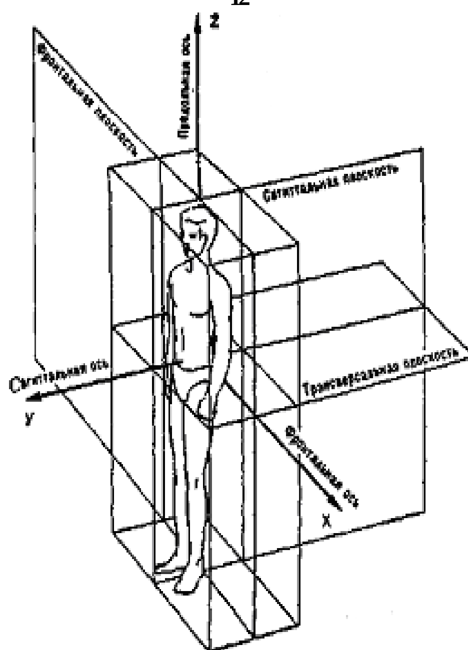


Рис.3. Основные плоскости и оси тела спортсмена

Зависимость эффективности удара и броска от его направления по осям тела спортсмена

По нашим наблюдениям эффективность атакующих действий зависит от того, с какими осями тела спортсмена совпадает направление удара. Степень биологической защищенности человеческого тела в передне-заднем, продольном и боковом направлениях различна и может быть выражена соотношением 4:2:1. Предел переносимости человеком ударов в передне-заднем направлении (грудь-спина) составляет 35..40g (g - ускорение свободного падения, равное 9.8 м/с^2), при ударах в продольном направлении (сверху-вниз или снизу-вверх) равен 20g, и в боковом направлении - 9g. Отсюда следует, что атакующие действия выполняемые сбоку, снизу или сверху имеют значительное преимущество перед ударами по частям тела в фронтальной плоскости, так как они биологически менее защищены.

Точно такую же зависимость имеют удары о ковер при проведении бросков. Самое сильное воздействие на состояние спортсмена оказывает падение спортсмена на бок при броске и самое слабое на спину и грудь при одинаковой самостраховке.

Пути снижения силы удара тела спортсмена при падении после броска

Все броски в боевом самбо заканчиваются ударом о ковер одного или двух спортсменов. Ударная сила в момент падения достигает больших величин, вызывает ушибы и различные повреждения, что является одной из причин нежелания спортсменов многократно повторять броски и, следовательно, совершенствовать свою технику. Наибольшее число спортивных травм -следствие удара.

При падениях после бросков постоянно наблюдаются прямые и косые удары тела спортсмена о ковер. Проведенные Е.М. Чумаковым (1984г.) наблюдения за характером падения после бросков в самбо и дзюдо показали, что 17,8% падений завершались жестко, с сильным ударом, вызывавшим у спортсменов болевые ощущения, нарушения дыхания, потерю координации движений, ориентировки на ковре, и 1,4% падений заканчивались получением одним из спортсменов травмы, в результате которой прекращалась схватка.

Особенно опасными для спортсмена является прямой удар при падении на бок. Поэтому знание путей снижения ударной силы при падениях после бросков имеет большое практическое значение для правильного построения процесса обучения и совершенствования техники «Боевого самбо».

Е.М. Чумаковым проведен анализ путей снижения силы удара тела спортсмена при падении с позиций теории удара. Согласно этой теории (С. М. Тарг, 1972), среднюю силу при прямом ударе можно определить по формуле (1)

$$F_{\text{уд}}^{\text{ср}} = \frac{S}{t} = \frac{PV}{gt}(1+k) \quad (1)$$

Среднюю силу при косом ударе вычисляют из соотношения:

$$F_{\text{уд}}^{\text{ср}} = \frac{PV\cos a}{gt}(1+k), \quad (2)$$

где S - ударный импульс, кгс-с; *t* - время удара, с; Р - вес тела, кг; V -скорость тела, м/с; g - ускорение силы тяжести, равное 9,81 м/с; *к* - коэффициент восстановления при ударе; а - угол между направлением скорости и нормалью к поверхности ковра (при прямом ударе а=0°).

Из формул (1) и (2) видно, что уменьшить ударную силу, а следовательно, и ударное ускорение можно за счет снижения скорости *V*, увеличения угла а, уменьшения *к* (упругости материала борцовского ковра) и увеличения времени удара *t*.

Снижение скорости *V* является нежелательным для современного уровня развития спортивной борьбы, так как в настоящее время наметилась тенденция к увеличению скоростей при проведении бросков. Уменьшение силы удара при падении после бросков необходимо достигать за счет правильного выбора параметров а, *t* и *к*. При обучении броскам и на тренировках угол а можно увеличить взаимным применением приемов страховки. Броски следует

проводить с поддержкой за куртку и с протяжкой и выстиланием вдоль ковра. На занятиях надо стараться как можно меньше проводить, прямых ударов тела о ковер и падений на бок. Увеличить время удара / можно за счет применения приемов страховки и самостраховки, уменьшения жестокости ковров. При этом следует отметить, что борцовский ковер как основное оборудование мест занятий и соревнований должен обеспечивать наилучшие условия для усвоения техники борьбы и безопасности занимающихся. Приведенные выше материалы позволяют сделать следующие обобщения:

При проведении занятий необходимо уделять внимание изучению и совершенствованию падений с приземлением на различные части тела (спину, бок, грудь, живот, руки, ноги, ягодицы, голову), а также совершенствованию при этом приемов страховки и самостраховки.

Обучение начинающих спортсменов, а также тренировки и совершенствование бросков с большой амплитудой падения следует проводить на мягких коврах с малой жесткостью, обеспечивающих лучшее смягчение ударов при падении.

.Приемы самостраховки и страховки

Рассмотрим основные приемы самостраховки и страховки при приземлении на ковер.

Как уже было сказано выше основная задача самбиста при падении - сгруппироваться и погасить удар о ковер. Этого можно достичь тремя путями:

- уменьшением кинетической энергии падающего тела при приземлении за счет переката (как при кувырках в длину);
- встречным резким хлопком по ковру всей поверхностью прямых рук;
- использованием рук и ног в качестве амортизаторов.

При падении нужно задерживать дыхание. Падение на вдохе может вызвать неприятные ощущения.

Проводя броски при отработке приемов и в схватках, спортсмены должны уметь страховать себя и партнера от травм.

Во избежание травматических повреждений в самбо применяются специальные способы страховки партнера и самостраховки.

Способов самостраховки и страховки и при выполнении приемов достаточно много.

Если атакующий падает вместе с соперником или скорость его падения увеличивается усилием соперника, то он не должен опираться кистями о ковер - это может повлечь за собой серьезную травму.

При бросках, когда бросающий остается на ногах, страховка падающего проводится посредством смягчения падения поддержкой за куртку, а иногда -направлением его тела на перекат. Атакующий для самостраховки должен избегать бросать соперника себе на ноги. Особенно внимательно нужно следить за тем, чтобы при подножках атакующая нога ставилась вплотную к ноге соперника и даже подбивала ее. При этом соперник, падая через ногу, никогда не придавит ее.

При проведении соперником обвива нельзя приседать на атакуемой ноге, так как это неизбежно ведет к травме атакующей, а часто и атакуемой ноги.

При бросках из стойки, в которых нападающий также падает, страховка партнера заключается в смягчении его падения путем направления тела на перекат. В то же время атакующий не должен касаться ковра головой и ударяться плечом или локтем.

Проводя броски на тренировке атакующий должен выполнять их так, чтобы не допустить получения травмы соперником.

Если при борьбе стоя создается опасное положение для одного из спортсменов, первый заметивший это положение должен немедленно дать сигнал голосом: «Стоп!» По этому сигналу все движения спортсменов приостанавливаются.

Важная часть самостраховки заключается в умении падать со стойки, не получая ушибов, сотрясений и болевых ощущений. Ниже приводится ряд приемов и упражнений, которые необходимо изучать в первую очередь.

Изучение группировки. Нельзя падать на руку, на плечо, и, тем более, на голову. Во время падения нужно сгруппироваться так, чтобы соприкосновение с ковром произошло возможно большей поверхностью тела и, по возможности, сопровождалось перекатыванием. Например, падая назад и принимая удар на ягодицы, нужно слегка ссутулиться и перекатиться на спину, при падении на бок следует не опираться прямой рукой и перекатиться на плечо.

Умение падать нужно тренировать. Рассмотрим ряд упражнений, связанных с обучением правильному применению приемов самостраховки.

Падение назад. При падении назад рекомендуются следующие упражнения.

Сидя на полу и вытянув вперед руки (рис. 4,а). Быстро опрокинуться назад и перекатиться на слегка ссутулившуюся спину, прижав подбородок к груди. Прямые руки ложатся на ковер, не давая перекатываться на затылок.

Сидя на корточках (рис. 4,6) быстро опуститься на ковер и выполнить предыдущее упражнение.

Из основной стойки (рис. 4,г) быстро присесть и сделать предыдущее упражнение. Прикосновение к ковру должно быть мягким. Не забыть прижать подбородок к груди. Постепенно увеличивать темп этого упражнения, чтобы все движения были слитными и напоминали настоящее падение.

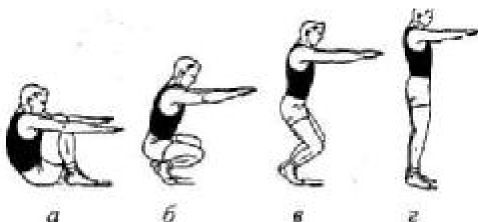


Рис. 4. Исходные положения для падений! назад и на бок

Кувырок назад из основной стойки. Сесть на ковер возможно ближе к пяткам и обхватить руками голени. В темпе перекатиться на спине назад, во время переката с лопаток на голову поставить ладони возле ушей и, слегка отжимаясь, облегчить перекат через голову. Став на носки, выпрямиться и перейти в исходное положение.

Падение назад через партнера. Партнер стоит на коленях и опирается предплечьями рук о ковер. Атакующий прислоняется икроножными мышцами к правому боку партнера (рис. 5,а). Далее он, приседая и прижимая подбородок к груди, делает перекат назад по спине партнера и падает на спину, делая удар руками по ковру (рис. 5,б).

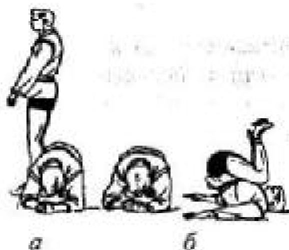


Рис. 5. Падение назад через партнера

Падение назад через палку прыжком (рис. 6) В приседе, прижав подбородок к груди, вытянуть руки вперед ладонями вниз. Слегка подпрыгнув, подкинуть ноги вверх и, при приземлении, сделать удар руками по ковру, руки должны первыми коснуться ковра, вслед за ними на ковер опускаются лопатки.

Затем следует мягко перекатиться на спине с лопаток на крестец. Голова на протяжении всего падения наклонена вперед, подбородок прижат к груди, ноги вместе, колени полусогнуты. Несмотря на умение падать, спортсмены на тренировке при разучивании подобных бросков должны тщательно страховать друг друга.

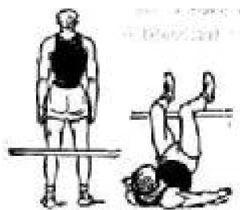


Рис. 6. Падение назад через палку

При падении назад большое значение имеют рациональные **движения** рук, для обучения которым рекомендуются следующие упражнения.

Лечь спиной на ковер, прижав подбородок к груди. Вытянуть прямые руки вперед и, опуская их, сделать ими сильный удар по ковру. Во время удара руки должны быть вытянуты, ладони направлены вниз: угол между туловищем и руками должен составлять 40-50° (рис. 7).

Сесть на ковер и поджать ноги, прижав подбородок к груди и вытянув руки вперед(см.рис.4,а). Сделать перекат на согнутой спине, не изменяя положения группировки. Коснувшись ковра лопатками, ударить по нему вытянутыми руками. Во время удара руками крестец должен быть приподнят над ковром (рис. 7).



Рис. 7. правильное конечное положение при падении назад

Из приседа (или полуприседа -рис.4,в) прижать подбородок к груди и вытянуть руки вперед. Далее сесть как можно ближе к пяткам и, не останавливая движения, сделать перекат на спину. Заканчивать падение ударом рук о ковер (рис. 7).
Сделать тот же перекат на спину, вытягивая руки вперед-вверх.

Стать в основную стойку, прижав подбородок к груди и вытянув руки вперед. Сделать плавный переход в присед, затем сесть и, закончить движение перекатом на спину с ударом рук о ковер.

Падение на бок разучивается в следующей последовательности. Сесть на ковер (рис. 4,а). Перенести тяжесть тела на правую ягодицу и делать перекат на правый бок в направлении правой лопатки. Как только нижний край правой лопатки коснется ковра, сделать сильный удар вытянутой правой рукой по ковру.

В приседе прижать подбородок к груди и вытянуть руки вперед. Далее сесть на ковер правой ягодицей возможно ближе к правой пятке и, не останавливая движения, перекатиться на правый бок.

В основной стойке прижать подбородок к груди и вытянуть руки вперед. Далее плавно присесть, а затем сесть на ковер правой ягодицей и, не прерывая движения, закончить его падением на правый бок так же, как и в предыдущем упражнении.
Аналогично выполнить падение на левый бок.

Изучение **правильного положения при падении на бок.** Для тренировки эффективных приемов самостраховки при падении на бок рекомендуется следующее упражнение.

Лежа на боку, правую ногу, согнутую в колене, подтянуть к груди; левую ногу поставить подошвой на ковер возле правой голени. Туловище согнуть вперед, прижав подбородок к груди. Левое колено поднять возможно выше, правую руку положить на ковер под углом 45-50° по отношению к туловищу. Левую руку отвести в сторону (рис. 8).



Рис. 8. Правильное положение при падении на бок

Перекат на бок. Из седа на ковре (рис.4,а) поджать ноги и прижать подбородок к груди, согнуть спину, вытянуть руки вперед. Перенести тяжесть тела на правую ягодицу и сделать перекат на правый бок от ягодицы до лопатки и обратно в положение сидя. Такой же перекат сделать на левый бок.

Перекат с одного бока на другой. Лечь на правый бок. Из этого положения правой рукой и двумя ногами сильно оттолкнуться от ковра и перекатиться на спине в положение лежа на левом боку. Убедившись в правильности положения на левом боку, оттолкнуться левой рукой и двумя ногами и перекатиться на правый бок и т. д. Эти перекаты с бока на бок нужно постепенно ускорять (рис. 9).



Рис. 9. Перекаты с одного бока на другой

Падение на бок через партнера. Партнер становится на четвереньки. Встать возле него, спиной к нему. Левой рукой захватить правое плечико куртки, поднять правую ногу вперед и вытянуть перед собой правую руку (рис. 10,а). Сгибая спину и держась левой рукой за куртку партнера, начать падение назад. Когда падение ускорится, правая рука должна обогнать движение туловища (рис. 10,6) и всей плоскостью ударить по ковру. Рука должна быть вытянута, ладонь обращена к ковру. Затем должно опуститься туловище и последними - ноги (рис. 10,в).

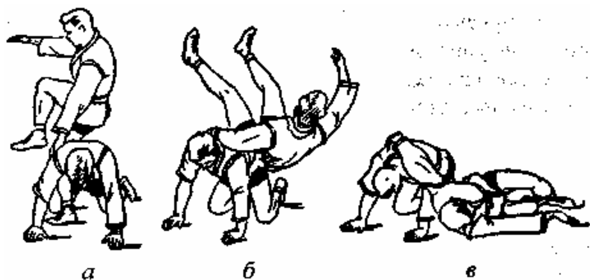


Рис. 10. Падение на бок через партнера

Проделать аналогичное падение через партнера на левый бок, для чего становиться нужно возле левого бока партнера и придерживаться правой рукой за его куртку.

Падение на бок через палку. Партнер держит палку двумя руками, чтобы палка не касалась ключицы, как показано на рис. 11. Стать к палке спиной, чтобы партнер был справа. Левый подколенный сгиб прислонить к палке, а правой рукой захватить ее снизу возле правого бедра. Левую руку и правую ногу вытянуть вперед, прижав подбородок к груди (рис. 11 ,я). Сгибая спину и держась правой рукой за палку, начать упражнение, стараясь сесть по другую сторону палки. Как только падение ускорится, левая рука должна обогнать движение туловища и всей плоскостью ударить по ковру; рука должна быть вытянута, ладонь обращена к ковру. В последний момент следует подтянуться правой рукой к палке, что еще больше смягчит падение (рис. 11,6).

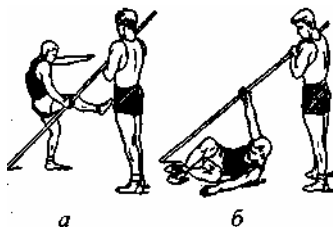


Рис. 11. Падение на бок через палку

Проделать аналогичное падение через палку на правый бок.

При падении вперед используются приемы самостраховки, не отличающиеся от приемов, применяемых при падении на бок и на спину. Их основой является амортизирующий удар руками по ковру. Для этого слегка согнутые в локтевых суставах руки разворачиваются ладонями вперед (пальцы плотно прижаты друг к другу) и первыми касаются ковра. Выпрямленные ноги слегка разведены в стороны.

Как уже было сказано ранее, падение вперед осуществляется с использованием рук и ног в качестве амортизаторов. Для успешного

использования приемов самостраховки рекомендуется разучить следующие подготовительные упражнения:

Стоя на коленях, ладони у плеч направлены вперед. Мягко упасть вперед, пружинисто упираясь ладонями о ковер.

Сидя на корточках, ладони у плеч, упасть вперед, как в предыдущем упражнении.

В основной стойке, вытянуть руки вперед ладонями вниз. Не сгибая туловища, упасть вперед, амортизируя падение руками.

Из основной стойки, опустив руки вдоль тела, не сгибая туловища, падать назад; как только тело окажется по отношению к ковру под углом 60°, сделать поворот налево кругом и закончить падение грудью вниз, амортизируя его руками. То же падение проделать с поворотом направо кругом.

Каждое упражнение нужно выполнять по 10-15 раз.

Для отработки безопасного приземления при падении вперед рекомендуются следующие упражнения.

Кувырок вперед. Из основной стойки поставить ноги вместе и присесть, не разводя коленей. Поставить ладони на ковер, прижать подбородок к груди и согнуть спину. Не разгибая спины, немного приподняться на ногах и опереться затылком о ковер. Оттолкнувшись носками, сделать кувырок вперед не выпрямляя спины. Во время кувырка согнуть ноги. Для того чтобы встать на ноги во время кувырка, нужно обеими кистями захватить голени и прижать пятки к ягодицам (рис. 12).



Рис. 12. Кувырок вперед

Кувырок вперед с прогибом. При изучении некоторых бросков, например, броска через голову, для самостраховки целесообразно использовать кувырок вперед с прогибом. Начало этого кувырка такое же, как в кувырке вперед. Как только лопатки коснутся ковра, нужно сильно прогнуться, согнуть ноги и расставить их пошире. Законченное таким способом падение вперед предотвращает удар крестцом о ковер.

Приведенные выше приемы самостраховки позволяют значительно повысить безопасность тренировочных и соревновательных упражнений, выполняемых с падением назад, на бок и вперед. Однако этими группами упражнений далеко не исчерпывается весь арсенал двигательных действий в боевом самбо. Поэтому, чтобы исправить этот недостаток, рекомендуется дополнительно разучить приемы самостраховки, описанные ниже.

Кувырок через плечо. Стать на правое колено и поставить ладони на ковер, как показано на рис. 13,а. Скользя ладонью по ковру, пропустить правую

руку между ног и опустить правое плечо на ковер. При этом голову отвести к левому плечу, прижав подбородок к груди (рис. 13,6). Оттолкнуться левой ногой и перекатиться на спину с правого плеча в направлении левой ягодицы (рис. 13,в). Закончить кувырок ударом вытянутой левой руки о ковер и принять положение, как при падении на левый бок (рис. 13,г).



Рис. 13. Кувырок через плечо

Из правой стойки сделать плавный перекат (как из стойки на правом колене, описанной в предыдущем упражнении) с правого плеча на левую ягодицу и, приняв на одно мгновение положение, как при падении на левый бок, встать в положение основной стойки.

Аналогично кувырку с правого плеча проделывается кувырок с левого плеча.

Кувырок через партнера. Партнер стоит на четвереньках. Стать к нему лицом со стороны правого бока и захватить правой рукой пояс на спине, как указано на рис. *14,а*. Сделав кувырок через спину соперника, упасть в изученное положение на левый бок (рис. 14,6 и 14,в).



Рис. 14. Кувырок через партнера

Аналогично кувырку через партнера на левый бок проделать кувырок через партнера на правый бок, для этого нужно стать со стороны левого бока и захватить пояс левой рукой.

Кувырок через палку. Партнер держит палку двумя руками, чтобы палка не касалась ключицы, как показано на рис. 15. Стать к палке лицом, чтобы партнер был слева. Касаясь палки нижней частью правого бедра, захватить палку правой рукой сверху, немного выше того места, где она касается бедра.

Левую руку вытянуть вперед, подбородок прижать к груди (рис. 15,а). Сгибая спину и держась за палку правой рукой, оттолкнуться и перекувырнуться через палку. В начале падения левая рука обгоняет движение туловища и ударяет по ковру. Во время удара рука вытянута и обращена ладонью вниз. В последний момент следует подтянуться правой рукой. Упасть нужно на левый бок (рис. 15,6, 15,в, 15,г).

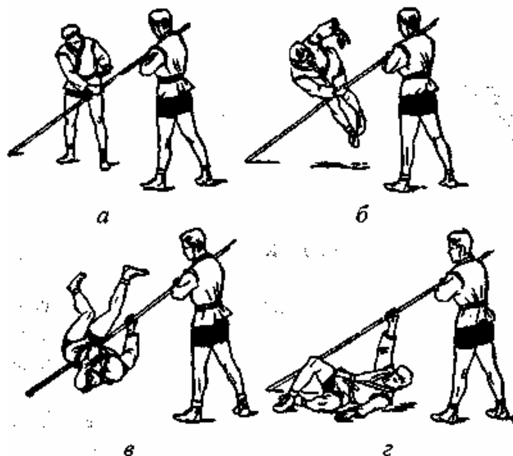


Рис. 15. Кувырок через палку

Аналогично кувырку через палку на левый бок проделать кувырок на правый бок, становясь с другой стороны палки и захватывая ее левой рукой.

Кувырок через руку партнера. Правой руКоij захватить правую руку партнера за внутреннюю часть запястья. Партнер держит вас так же. Обоим спортсменам стать лицом в одном направлении, вытянуть левую руку вперед ладонью вниз. Над соединенными руками сделать точно такой же прыжок как при кувырке вперед через палку, и падать на левый бок. В момент падения партнер должен поддерживать вас за руку, смягчая падение (рис. 16).

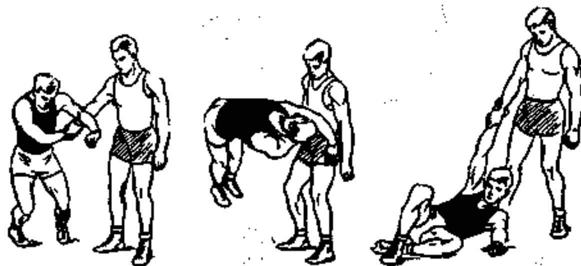


Рис. 16. Кувырок через руку партнера

Травмы руки в большинстве случаев происходят в бросках, в которых атакуемый вращается со стороны груди на бок и далее на спину. Находясь в положении грудью к ковру и пытаясь предотвратить падение на бок или на спину, спортсмен выставляет руку, упираясь ею в ковер. Если прямая рука выставлена далеко в сторону, то неизбежно происходит переразгибание в локтевом суставе, приводящее к травме.

Примером таких бросков могут служить: броски через грудь, задний переворот, обвив, броски через спину становясь на колени, бросок захватом руки под плечо и др.

Чтобы научиться правильной самостраховке при падении с вращением туловища со стороны груди на бок и далее на спину, рекомендуются следующие упражнения:

Из исходного положения стоя на коленях, руки в стороны падать вперед. Перед самым ковром прижать правую руку к груди и упасть, повернувшись на правый бок. Необходимо следить за тем, чтобы к груди был прижат кулак.

Исходное положение - партнер на четвереньках. Выполняющему прием спортсмену лечь спиной на его спину (голова к голове), руки в стороны. Поворачиваясь налево, упасть на ковер, выпрямив правую руку. В момент, когда выполняющий прием спортсмен будет находиться в положении грудью к ковру, прижать правую руку к груди и упасть на бок, а затем на спину. Раннее прижимание руки к груди будет ошибкой.

Исходное положение - упор лежа. Оттолкнуться руками от ковра, развести их в стороны и, прижав правую руку к груди, упасть на правый бок.

Последнее упражнение наиболее трудное, но и наиболее ценное, так как требует от спортсмена быстрой реакции.

Практика показала, что спортсмены, овладевшие самостраховкой, лучше ориентируются в опасных ситуациях и автоматически ставят правильно руку при падениях с вращением туловища со стороны груди на бок.

При выполнении наиболее сложных бросков необходимо периодически повторять их на тренировках, обращая внимание занимающихся не только на технику выполнения приема, но и на самостраховку.

Способы самостраховки при выполнении болевых приемов заключаются в соответствующем напряжении мышц той ноги или руки, которая захвачена соперником на болевой прием. Такое сопротивление как бы уравновешивает силу соперника, затрачиваемую им для проведения приема. Поэтому категорически запрещается неожиданно расслаблять захваченную соперником конечность.

В безвыходном положении, когда уйти от приема соперника нельзя, надо, не прекращая сопротивления, дать сигнал голосом («Есть») или четким двукратным хлопком по телу соперника. В то же время страховка обязывает нападающего проводить болевой прием плавно, с учетом технической и силовой возможности сопротивления взятого на прием соперника и по любому его сигналу немедленно прекращать прием.

При борьбе лежа спортсмен, находящийся сверху не должен опираться на какую бы то ни было часть тела соперника коленями или локтями.

Обобщение приведенных выше материалов по страховке и самостраховке при выполнении тренировочных и соревновательных упражнений позволяет сформулировать следующие правила поведения спортсменов на тренировках.

Несмотря на то, что боевое самбо является контактным видом единоборств, где разрешены болевые и удушающие приемы, что и тренировочные и соревновательные поедш.ки требуют от спортсменов полной мобилизации сил, по травматизму боевое самбо занимает далеко не ведущие места среди других видов спорта.

Тем не менее, соблюдение мер безопасности при занятиях - основа успеха в постижении секретов этого вида спорта. Занимающиеся должны помнить и выполнять несколько простых правил поведения во время тренировки.

Нельзя сидеть спиной к центру ковра.

Во время отработки бросков следует располагаться так, чтобы партнер падал от центра ковра к краю.

При падениях нельзя для смягчения падения выставлять выпрямленную руку.

Захваты

Захваты — подготовительные движения руками, предшествующие выполнению последующих приемов. Захваты делятся на основные, ответные, предварительные и оборонительные.

Основными захватами в стойке называются такие захваты, которые проводятся для того, чтобы выполнить, броски. Спортсмен осуществляет их до того момента, пока соперник навяжет свой захват.

Ответные захваты в стойке - это такие захваты, которые самбист проводит в ответ на захваты соперника, исходя из предоставленных им условий. С ответными захватами могут быть также проведены броски.

Оборонительными захватами в стойке называются захваты, проводимые для того, чтобы затруднить или сделать невозможным проведение соперником того или иного броска. Однако в определенный момент оборонительный захват может быть использован спортсменом для проведения броска.

Предварительные захваты в стойке - это такие захваты, которые дают удобные исходные положения для последующих основных захватов и проведения с ними намеченных бросков.

Учитывая, что один и тот же захват может быть использован во всех четырех назначениях, не претерпевая никаких существенных изменений, мы будем описывать его только один раз как основной захват. Ниже будут приведены примеры только самых распространенных захватов.

Основные захваты в стойке

Предупреждение: делая захват на дальней дистанции будьте внимательны - можно пропустить сильный удар рукой или ногой.

Захваты на дальней дистанции:

1. Захват под локтями - захват куртки под разноименными локтями соперника (рис. 17, правый).
2. Захват рукавов сверху - захват куртки на плечевых частях разноименных рук соперника сверху (рис. 17, левый).

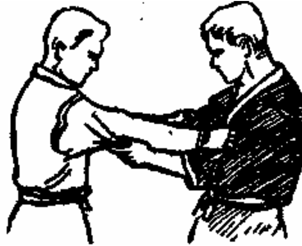


Рис. 17. Захват под локтями (правый), захват рукавов сверху (левый)

3. Захват рукавов сверху и под локтем - захват одной рукой куртки под разноименным локтем, а другой - куртки на плечевой части разноименной руки соперника.
4. Захват рукавов под локтем и изнутри - захват одной рукой куртки под разноименным локтем, а другой - нижней трети разноименного рукава соперника изнутри (ладонь повернута наружу, рис. 18).



Рис. 18. Захват рукавов под локтем и изнутри

5. Захват рукавов сверху и изнутри - захват одной рукой куртки на плечевой части разноименной руки, а другой - нижней трети разноименного рукава соперника изнутри (ладонь повернута наружу).

6. Захват рукавов под локтем и *снаружи* - захват одной рукой куртки под разноименным локтем, другой - снаружи тоже под разноименным локтем, но большой палец и ладонь направлены вверх (рис. 19).



Рис. 19. Захват рукавов под локтем и снаружи

7. Захват рукавов сверху и снаружи - захват одной рукой разноименного рукава на плечевой части руки соперника сверху, а другой — снаружи под разноименным локтем, ладонь и большой палец направлены вверх.

Захваты на средней дистанции:

1. Захват над ключицей - захват одной рукой куртки на разноименной руке, другой - куртки над одноименной ключицей (рис. 20).



Рис. 20 Захват над ключицей

2. Захват проймы - захват одной рукой куртки на разноименной руке, а другой - куртки под разноименной подмышкой соперника (рис. 21).



Рис. 21. Захват проймы

3. Захват одноименной проймы - захват одной рукой куртки на разноименном рукаве, а другой - куртки под одноименной подмышкой соперника (рис. 22).

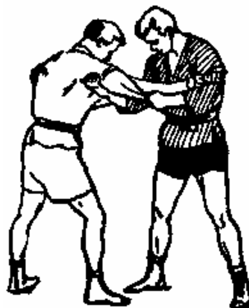


Рис. 22. Захват одноименной проймы

4. Захват одноименного отворота - захват одной рукой куртки на разноименной руке, а другой - одноименного отворота куртки на груди соперника (рис. 23).



Рис. 23. Захват одноименного отворота

5. Захват отворота - захват одной рукой куртки на разноименной руке, а другой - разноименного отворота куртки на груди соперника.

Обратный, захват отворота - захват одной рукой разноименного рукава, а другой - разноименного отворота куртки изнутри, держа ладонь развернутой наружу так, чтобы мизинец был выше других пальцев (рис. 24).



Рис. 24. Обратный захват отворота

7. Обратный захват одноименного отворота - захват одной рукой разноименного рукава, а другой - одноименного отворота куртки изнутри, держа ладонь повернутой вперед так, чтобы мизинец был выше других пальцев, а четыре пальца обхватывали отворот снаружи.

8. Захват пояса спереди — захват одной рукой куртки под локтем, а другой - пояса соперника спереди (подхватом или надхватом, рис. 25).



Рис. 25. Захват пояса спереди

9. Захват куртки на груди из-под руки - захват одной рукой куртки на разноименной руке, а другой - куртки на груди соперника из-под его разноименной руки (рис. 26).



Рис. 26. Захват куртки на груди из-под руки

10. Захват одноименного отворота одной рукой, а другой - куртки под локтем на одноименном рукаве (как бы перекрещивая свои руки).

11. Захват за плечико - захват одной рукой куртки на разноименном рукаве, а другой - разноименного плечика.

12. Захват накрест - захват куртки на груди за одноименные отвороты. При этом руки самбиста перекрещиваются, отсюда и происходит название (рис. 27).

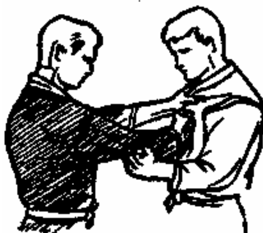


Рис. 27. Захват накрест

13. Внутренний захват - захват отворотов куртки изнутри разноименными руками, держа ладони развернутыми наружу (рис. 28).

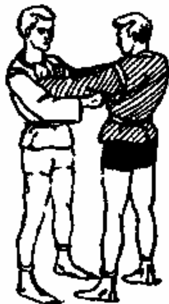


Рис. 28. Внутренний захват

14. Захват за плечики - захват за плечики разноименными руками.

15. Захват отворота и пояса спереди - захват одной рукой пояса спереди (подхватом или надхватом) и другой - разноименного отворота.

Захваты на ближней дистанции:

1. Захват ворота через одноименное плечо — захват одной рукой куртки на одноименном рукаве, а другой - ворота через одноименное плечо.

2. Захват ворота - захват одной рукой куртки на разноименном рукаве, а другой - ворота через разноименное плечо.

3. Захват пояса из-под руки - захват одной рукой куртки под разноименным локтем, а другой - пояса на спине соперника из-под его разноименной руки (рис. 29, левый).

4. Захват пояса через руку - захват одной рукой куртки под разноименным локтем, а другой - пояса на спине соперника через его разноименную руку (рис. 29, правый).



Рис. 29. Захват пояса из-под руки (левый), захват пояса через руку (правый)

5. Захват пояса через плечо - захват одной рукой куртки под разноименным локтем, а другой - пояса на спине соперника через его одноименное плечо (рис. 30).



Рис. 30. Захват пояса через плечо

6. Захват ноги снаружи - захват разноименного рукава одной рукой, а кистью другой- разноименного подколенного сгиба снаружи (рис. 31).



Рис. 31. Захват ноги снаружи

7. Обратный захват ноги снаружи - захват одной рукой разноименного рукава, а кистью другой руки, повернутой ладонью наружу, - подколенного сгиба одноименной ноги снаружи.

8. Захват ноги изнутри - захват одной рукой разноименного рукава, а другой - одноименного подколенного сгиба изнутри (рис. 32).



Рис. 32. Захват ноги изнутри

9. Обратный захват ноги изнутри - захват одной рукой разноименного рукава, а кистью и предплечьем другой руки, повернутой ладонью наружу, - подколенного сгиба разноименной ноги изнутри.

10. Захват пятки изнутри - захват одной рукой разноименного рукава, а другой - одноименной пятки изнутри (рис. 33).



Рис. 33. Захват пятки изнутри

11. Захват пятки снаружи - захват одной рукой куртки под разноименным локтем, а другой - разноименной пятки снаружи.

12. Обратный захват пятки изнутри - захват одной рукой куртки под разноименным локтем, а другой - разноименной пятки изнутри, повернув ладонь наружу.

13. Обратный захват пятки снаружи - захват одной рукой за одежду под разноименным локтем, а другой - за одноименную пятку снаружи, повернув ладонь так, чтобы мизинец оказался выше других пальцев.

14. Захват голени спереди - захват одной рукой за разноименный рукав, а другой - за разноименную голень спереди, повернув ладонь вперед и направляя большой палец вниз (рис. 34).

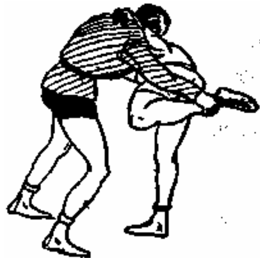


Рис. 34. Захват голени спереди

15. Захват голени сзади-захват одной рукой за разноименный рукав, а другой - за разноименную голень снаружи-сзади.

Захваты на дистанции вплотную:

1. Захват одной руки двумя - захват предплечья под разноименную подмышку и обеими кистями рук - куртки на верхней части рукава той же руки (рис. 35).

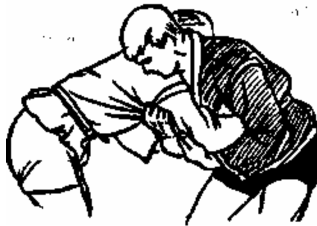


Рис. 35. Захват одной руки двумя

2. Захват руки под плечо - захват куртки под разноименным локтем и плечевой части той же руки под одноименное плечо.

3. Обратный захват руки под плечо - захват разноименного запястья изнутри и плечевой части той же руки под разноименную подмышку. Другая рука захватывает разноименный рукав (рис.36).

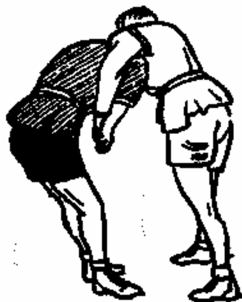


Рис. 36. Обратный захват руки под плечо

4. Захват руки обратным узлом - захват одной рукой разноименного запястья соперника снаружи и другой (после обхвата плечевой части захваченной руки соперника) — захват своего предплечья.

5. Захват руки на плечо - захват одного рукава обеими кистями и прижимание плечевой части той же руки сверху к своей одноименной ключице и трапециевидной мышце.

6. Захват двух рук под плечо - захват предварительно скрещенных рук соперника под плечо, одноименное с его нижней рукой.

7. Обхват туловища спереди - обхват туловища спереди двумя руками (без рук соперника, с захватом одной или обеих рук).

8. Обхват туловища сбоку - обхват туловища с правого или левого бока двумя руками (без рук соперника, с захватом одной или обеих рук).

9. Обхват туловища сзади - обхват туловища сзади двумя руками (без рук, с захватом одной или обеих рук).

10. Обхват туловища и ноги сзади - обхват одной рукой туловища сзади, а другой - одноименной ноги изнутри и сзади.

11. Захват рукава и обхват шеи - захват одной рукой разноименного рукава, а другой - обхват шеи соперника. Для того чтобы захват был прочный, рукой, обхватывающей шею, можно захватить подмышку со стороны спины (рис.37).



Рис. 37. Захват рукава и обхват шеи

12. Захват рукава и обхват шеи из-под руки - захват одной рукой разноименного рукава и обхват другой шеи соперника из-под его разноименной руки (рис. 38).



Рис. 38. Захват рукава и обхват шеи из-под руки

13. Захват рукава и шеи под плечо - захват одной рукой куртки на разноименном рукаве, а другой - шеи соперника под плечо. Кисть руки, захватывающей шею под плечо, должна захватить одежду на груди соперника.

14. Захват двух ног - захват обеих ног снаружи за подколенные сгибы разноименными руками.

15. Обратный захват двух ног - захват обеих ног снаружи за подколенные сгибы одноименными руками.

16. Смешанный захват двух ног - захват одноименной рукой снаружи за подколенный сгиб разноименной ноги, а другой - за подколенный сгиб разноименной ноги изнутри, повернув ладонь наружу.

17. Раздельный захват двух ног - поочередное захватывание обеих ног за подколенные сгибы разноименными руками, сначала одной, потом другой.

Для того чтобы пояснить характер ответных, оборонительных и предварительных захватов и указать, как они используются, приведем несколько примеров.

Примеры ответных захватов при борьбе стоя:

1. В ответ на захват куртки под локтями можно провести захват куртки на плечах (и наоборот).
2. В ответ на захват куртки над ключицей - захват одноименной проймы.
3. В ответ на захват проймы или пояса на спине из-под руки провести захват одной руки.
4. В ответ на захват накрест можно провести захват под локтями или внутренний захват.
5. В ответ на захват пояса спереди — захват руки под плечо.
6. В ответ на захват пояса из-под руки можно провести захват шеи или захват куртки на груди из-под руки.

Примеры оборонительных захватов при борьбе стоя:

1. Захват под локтями - затрудняет сопернику захват ваших ног,
2. Захват рукавов сверху - значительно затрудняет сопернику захватывать руку под плечо и обхватывать шею.
3. Захват пояса спереди - затрудняет сопернику проведение броска через бедро, передней и задних подножек, отхвата и подхвата, а также броска через голову.
4. Захват на груди из-под руки - значительно затрудняет сопернику проведение броска через бедро, подхвата, передней подножки и подсада голенью.
5. Захват над ключицей - мешает сопернику нападать «мельницей».

Примеры предварительных захватов при борьбе стоя:

1. Захват под локтями является предварительным для захвата пояса спереди и захватов ног.
2. Захват рукавов сверху - предварительный для захвата шеи и руки под плечо.
3. Захват рукава под локтем и изнутри является предварительным для обратного захвата руки под, плечо.
4. Захват рукавов сверху и снаружи - предварительный для захвата пояса на спине из-под руки.
5. Захват пояса из-под руки является предварительным для захвата ноги снаружи (и наоборот).

Подготовка к захватам

Часть захватов, особенно на дальней дистанции, кажется безопасной. Применяя их, самбисты обычно почти не оказывают друг другу сопротивления. Однако захватам, влекущим за собой весьма вероятные поражения, они сопротивляются. К таким захватам при борьбе стоя относятся прежде всего захваты ног и захваты куртки на спине. Для применения их разработан ряд способов, которые и называются подготовками к захватам. Приведем примеры таких подготовок.

Способы захватов ноги снаружи:

1. Осаживая на одну ногу, повиснуть на одноименной руке соперника.
2. Сгибать туловище соперника обратным захватом шеи (нога захватывается рукой, державшей рукав под локтем).
3. Заведение с отклонением туловища в сторону опорной ноги.
4. Подворачивание бедра.
5. Повернуть за запястье руку соперника внутрь и опустить его кисть вниз-наружу.
6. При помощи подсечки изнутри.

7. При помощи зацепа изнутри.

Способы захватов ноги изнутри:

1. Заведение до скрещивания ног.
2. Повернуть за запястье руку соперника внутрь и опустить его кисть вниз-внутрь.
3. При помощи боковой подсечки или зацепа стопой,
4. При помощи зацепа снаружи.
5. При помощи зацепа снаружи одноименной ногой (как отхват).

: **Способы захвата пояса из-под руки:**

1. Заведение.
2. Поворот руки внутрь.
3. Скрещение рук соперника (сверху находится та рука, об стороны которой будет захватываться спина).
4. Захват рукава сверху и снаружи.
5. Захват ноги снаружи.

Способы захвата пояса через плечо:

1. Сгибание туловища захватом под мышки со стороны спины.
2. Сгибание туловища захватом ворота через одноименное плечо.
3. Сгибание туловища обратным захватом шеи.